

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ DURUMLARININ BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Dr.Fahri SEZER*

Özet

Bu çalışmada, sporun ve bazı değişkenlerin orta öğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerine nasıl etki ettiği incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Erzurum il merkezinde bulunan ortaöğretim kurumlarında okuyan 75'i kız, 335'i erkek toplam 410 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde t testi, Anova ve ortalama değerler kullanılmıştır. Verilerin analizi sonucunda sporun ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerine önemli oranda pozitif bir etkisinin olduğu saptanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Öznel iyi oluş, ortaöğretim, spor

Giriş

Sporun insan metabolizması, sinir sistemi ve psikolojik sağlığı için önemli oranda faydasının olduğu bilinmektedir. Sadece bedensel sağlığı değil aynı zamanda ruh sağlığını da garanti altına alan bir süreç olması nedeniyle spor, son yıllarda insan hayatında daha fazla yer edinmeye başlamıştır.

Spor oyun ile yarışmayı birleştiren, bedensel yetenekleri daha fazla olduğu için kazananları ödüllendiren üst düzey oyun, mücadele ve ağır kas çalışması gerektirdiği için sürekli yoğun çabayı zorunlu kılan bir uğraştır (Yiğitbaşı, 2002).

Günümüzde spor sadece insanların fiziksel ve psikolojik açıdan güçlenmesi için sürdürülen bir faaliyetler bütünü olmaktan ziyade, sorumluluk ve iş birliği eğilimi ile kişinin sosyalleşmesine yardımcı olan önemli bir faaliyet olarak ele alınmaktadır. Bireyin sosyal yaşamı içerisinde, psiko-sosyal gelişimini desteleyerek bunu hızlandırmaya yardımcı olan faktörlerin başında spor yer almaktadır. Sporun kişilerin psiko-sosyal gelişiminde önemli bir yeri olduğu, insanların sosyal ve psikolojik bakımdan aktif kılmanın en kolay yollarından birinin spordan geçtiği unutulmamalıdır (Küçük ve Koç, 2010).

Sporun fizyolojik ve biyolojik açıdan faydalarına bakıldığında, egzersiz kas üzerine, kalp ve dolaşım sistemine ve solunum üzerine etkisinin olduğu ispatlanmıştır (Demir ve Filiz, 2004).

* Balıkesir Ünv. Necatibey Eğitim Fakültesi Eğitim. Bil. Böl. Reh. ve Psik. Dan. ABD

Sporun psikolojik etkileri de azımsanmayacak derecede çoktur. Koç (2007) yaptığı araştırmada Şiddete maruz kalan öğrencilerin ruh sağlığı düzeylerinin düzelmesinde ve şiddete maruz kalan öğrencilerin benlik algısını değiştirmede ve uyum düzeylerini artırmada sporun etkin olduğunu belirtmiştir. Bunun nedenlerini, “şiddete maruz kalan öğrencilerin onaylanma ihtiyaçlarının kendilerini iyi hissettikleri ve sevdikleri bir alanda karşılaşmış olmaları, şiddetin ortaya çıkardığı olumsuz duyguların spor aracılığı ile ifade bulması, benzer yaşantıya sahip insanların var olduğunu görmeleri ve sevilen bir alanda ortaya çıkan başarıma duygusunun spor aracılığı ile gelişmesi” olarak açıklamıştır. Ayrıca Kabak (2009), spor yapan öğrencilerde başarı arzusunun, yapmayanlara göre daha fazla olduğunu, belirtmiştir.

Sporun bu ve buna benzer faydalarının olduğuna ilişkin bilgileri arttırmamız mümkündür. Geçmişten günümüze değin tüm uygarlıklarda spor mutlaka yer edinmiş bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmada sporun özellikle eğitim ortamında öğrencilerin psikolojik anlamda ruh sağlıkları üzerine ne şekilde etki ettiği incelenmiştir. Spor yapmanın öğrencilerin öznel iyi oluşları üzerine ne şekilde etki ettiği saptanmaya çalışılmıştır.

Öznel iyi oluş kavramı; Kişinin o andaki durumuyla ilgili ne kadar mutlu olduğunu ve yaşamından ne kadar doyum aldığını değerlendirmesidir. Bu değerlendirme, kişinin kendi kendine koyduğu standartların karşılaştırmasına dayanmaktadır. Diğer bir ifadeyle öznel iyi oluş alanının özelliği, araştırmacının önemli gördüğü bazı kriterleri değil, kişinin kendisinin değerlendirmesini merkez almasıdır (Akt. Kuzucu, 2006).

Mutluluğun bilimsel bir düzlemde ele alınışının, pozitif psikoloji akımı kapsamında kendini öznel iyi oluş kavramında ifade ettiği görülmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Mutluluğun öznel iyi oluş kavramıyla ele alınışında gözetilen ilkelerden en önemlisi ise, iyi bir yaşamın ölçütü olarak kabul edilen değerlerin ne olduğunun, yalnızca bireyin kendisi tarafından belirlenebilmesidir (Diener, 1984).

Yetim (2001) Öznel iyi olmayı, bireylerin yaşamlarını değerlendirilişlerini konu edinen bir psikoloji alanı olarak tanımlamıştır. İnsanların yaptığı bu değerlendirmeler temel olarak bilişsel (örneğin, yaşam doyumunu) ve yaşanan hoş duygularla (örneğin, üzüntü ve keder gibi) sıklığını yoğunluğunu belirleme gibi iki alanda toplanmaktadır. Birey, bütün bir yaşamına ya da yaşamının bir alanına ilişkin bilinçli değerlendirici yargılarda bulunabilir. Yine yaşamına ilişkin bu değerlendirme, duygu durumunda da olabilir. Yani birey yaşamın akışı içerisinde olan hoş ve nahos duygulara, duygu durumlarına tepki gösterebilir (Akt. Saygın, 2008)

Öznel iyi oluş, bireyin yaşam doyumuna ve olumlu-olumsuz duygularına dair genel bir değerlendirme, insanların kendi yaşamlarını nasıl değerlendirdikleri, yaşam doyumunu, evlilik doyumunu, depresyon ve anksiyetenin yokluğu ile olumlu ruh hali ve duygular gibi değişkenleri içeren bir kavramdır (Güven Saföz, 2008).

Öznel iyi oluş üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalarda öznel iyi oluş üzerine etki eden bazı faktörlerden bahsedilmiştir. Bu faktörlerden bazıları şunlardır;

Sosyal ilişki: Sosyal psikologlar, bireyin sevmeye ve sevilmeye ihtiyacının karşılanması, takdir görmesi gibi gereksinimlerinin giderilmesi için ilişki kurmaya ihti-

yacı olduğunu dile getirmişlerdir. Diener ve Seligman (2002) yaptıkları bir araştırmada mutlu kişilerin en önemli mutluluk kaynaklarının arkadaşlarına ve ailelerine bağlılık ve onlarla geçirdikleri zaman olduğunu ortaya koymuşlardır (Akt. Güven Saföz, 2008).

Yaş: Wilson (1967) çalışmasında genç insanların daha mutlu olduklarını belirtmesine rağmen yapılan sonraki çalışmalarda yaş değişkeninin öznel iyi oluş üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı bulunmuştur (Akt. Diener, 1984).

Cinsiyet: Öznel iyi oluş üzerinde yapılan çalışmalar cinsiyet değişkeninin etkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ancak bazı çalışmalarda bunun tersi sonuçlarda elde edilmiştir. Cinsiyet farklılığı konusunda yapılan 93 araştırmanın meta analizi sonucunda, kadınların daha yüksek doyum ve mutluluk puanları aldığı sonucuna ulaşılmıştır (Wood ve arkadaşları, 1989).

Diener (2000), öznel iyi oluş kavramı ile ilgili, “insanlar çok miktarda hoş duygular ve az miktarda hoş olmayan duygular hissettiklerinde, ilgi çekici etkinliklerle meşgul olduklarında, çok miktarda haz ve az miktarda acı yaşadıklarında ve hayatlarından doyum aldıklarında, yüksek düzeyde öznel iyi oluş yaşamaktadırlar” demiştir (Akt. Türkdöğan, 2010)

Sporunda, yukarıda açıklandığı üzere insan hayatı üzerinde olumlu etkiler oluşturma işlevi olduğu belirtilmiştir. Birey spor yaparken kendi fiziksel olarak daha iyi hissetmekte, sportif faaliyet sayesinde çoğu zaman başarı duygusunu da yaşamaktadır. Bununla birlikte birey spor sayesinde sosyal ilişkiler içine girmekte, ilgi çekici faaliyetler içine girmektedir. İşte sporun bu yönü öznel iyi oluşu olumlu yönde etkileyecek bir durum olarak araştırmacı tarafından ortaya koyulmaya çalışılacaktır.

Araştırma kapsamında ele alınan diğer değişkenlerden olan cinsiyet ve öznel iyi olma ile ilgili literatürde yapılmış çalışmalar varsa da, spor ve öznel iyi oluşun birbirleri ile ilişkisi olduğuna ilişkin bir bulguya rastlanmamıştır. Araştırma kapsamında bu değişkenler arasında ilişki incelenmiştir.

Öznel iyi oluşa ilişkin çok daha fazla bilgi aktarmak mümkündür. Özetle bireyin psikolojik anlamda iyi olması olarak nitelendirilebilen bu kavrama ilişkin elde edilen veriler bu çalışmada sunulmuştur.

Problem

Araştırmada;

- “Düzenli olarak spor yapan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile düzenli olarak spor yapmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında bir fark var mıdır?”
- “Cinsiyetin öznel iyi oluş üzerine bir etkisi var mıdır?”
- “Farklı okulun türlerinde eğitim gören öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında fark var mıdır?”
- “Öğrencilerin boş zamanlarını geçirme şekillerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerine bir etkisi var mıdır?” sorularına cevap aranmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, farklı ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin öznel iyi oluşlarına etki eden faktörlerin neler olduğunu ortaya koymaktır.

Yöntem

Evren Örneklem

Araştırmanın örneklemini Erzurum il merkezinde bulunan ortaöğretim kurumlarında okuyan 410 öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilerden 75'i kız, 335'i ise erkektir. Örneklemeye alınan öğrenciler rastgele (random) örnekleme yöntemi ile seçilmiştir.

Veri Toplama Aracı

Öznel İyi Oluş Ölçeği (Lise Formu)

Öznel İyi Oluş Ölçeği (Lise Formu), kişinin yaşam doyumunu etkileyen alanlara ilişkin kişisel yargılar ile olumlu ve olumsuz duygu ifadelerinden oluşan 37 maddelik bir ölçektir. Tuzgöl- Dost (2004) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin, Özen (2005) tarafından lise formu geliştirilerek lise öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır.

Ölçek 5'li Likert tipi bir ölçektir. Cevaplama sistemi, her ifade için " tamamen uygun", "çoğunlukla uygun", "kısmen uygun", "biraz uygun" ve "hiç uygun değil" şeklindedir. Her bir maddenin puanları bir ile beş arasında değişmektedir. Ölçek maddelerinin 22'si olumlu, 15'i olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz ifadeler 1, 3, 5, 9, 12, 16, 17, 20, 22, 25, 28, 30, 31,33 ve 36. maddelerdir. Olumsuz ifadelerin puanlanması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 185, en düşük puan ise 37'dir. Ölçekten alınan yüksek puan öznel iyi oluşun yüksek, düşük puan öznel iyi oluşun düşük olduğunu göstermektedir (Özen, 2005).

Güvenirlik Bulguları

Ölçeğin güvenirliğine biri test- tekrar- test, diğeri iç tutarlılık olmak üzere iki yolla bakılmıştır. Güvenirlik çalışmaları sonucunda, ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı 0.91; test- tekrar- test uygulaması sonucu hesaplanan Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı 0.82 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, ölçeğin ergenler için güvenilir bir ölçek olduğu düşünülmektedir (Özen, 2005).

Geçerlik Bulguları

Ölçeğin yapı geçerliği için faktör analizi yapılmıştır. Özen (2005) ile Tuzgöl- Dost (2004)'ün üniversite öğrencileri için hazırladığı formun faktör yapısı karşılaştırıldığında uyum katsayısının 0.85 olduğu görülmüştür. Bu katsayı iki grubun faktör yapılarının büyük ölçüde benzerlik gösterdiğine işaret etmektedir. Ölçeğin ölçüt geçerliğine Oskay (1988) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Reynolds Ergen Depresyon Ölçeği" ile bakılmıştır. Öğrencilerin her iki ölçekten aldıkları puanlar arasındaki korelasyon Spearman'ın rho katsayısı ile hesaplanmış ve puanlar arasında -0.60 değerinde olumsuz ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < .01$) (Özen, 2005).

İşlem

Araştırma sürecinde öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini tespit edebilmek için meslek lisesi, spor lisesi ve genel lise olmak üzere 3 farklı ortaöğretim kurumunda okuyan öğrencilere Öznel İyi Oluş Ölçeği (Lise Formu) uygulanmıştır. Bu uygulama sonrasında elde edilen sonuçlardan hareketle okul türü, boş vakitlerini geçirme

biçimleri, cinsiyet ve düzenli olarak spor yapıp yapmama değişkenlerinin öğrencilerin öznel iyi oluş durumları üzerine nasıl etki ettiği tespit edilmeye çalışılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında SPSS 12.00 paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde t testi, Anova ve ortalama değerler kullanılmıştır.

Bulgular ve Yorum

1. Kız ve Erkek Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Kız ve erkek öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında fark olup olmadığını anlamak amacıyla t Testi uygulanmış ve bulgular Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Kız ve Erkek Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile İlgili Bulgular

| Cinsiyet | N | X | S.S | SD | t | Önem düzeyi (p) |
|----------|-----|-----|-------|-----|------|-----------------|
| Kız | 75 | 131 | 24,15 | 408 | 2,45 | 0.01 |
| Erkek | 335 | 125 | 17,98 | | | |

Tablo 1'de görüldüğü gibi, kız ve erkeklerin öznel iyi oluş puanları t değeri 2,45 olarak $p < 0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Tablo incelenmeye devam edildiğinde kızların öznel iyi oluş puanları ortalaması 131 olup erkeklerin ortalaması olan 125'den büyüktür. Bu bulgu kızların öznel iyi oluş düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu Wood ve arkadaşlarının (1989) yaptığı araştırma ile tutarlıdır. Ayrıca Diener ve arkadaşları (1985) kadınların hoş ve hoş olmayan duyguları erkeklere göre daha yoğun yaşadıklarını sunucuna varmıştır. Bu bulgu kadınların hayattaki mutluluk verici durumları daha kolay algıladıklarını ortaya koymuştur.

2. Düzenli Olarak Spor Yapmanın Öznel İyi Oluş Düzeyine Etkisine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Düzenli olarak spor yapan öğrenciler ile yapmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında fark olup olmadığını anlamak amacıyla t testi uygulanmış ve bulgular Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle İlgili Bulgular

| Düzenli Olarak Spor Yapıyorsunuz? | N | X | S.S | SD | t | Önem düzeyi (p) |
|-----------------------------------|-----|-----|-------|-----|------|-----------------|
| Evet | 286 | 131 | 19 | 408 | 7,05 | 0.00 |
| Hayır | 124 | 117 | 16,59 | | | |

Tablo 2’de görüldüğü gibi, düzenli olarak spor yapan öğrenciler ile yapmayan öğrencilerin öznel iyi oluş puanları t değeri 7,05 olarak $p < 0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Tablo incelenmeye devam edildiğinde düzenli olarak spor yapan öğrencilerin öznel iyi oluş puanları ortalaması 131 olup düzenli olarak spor yapmayan öğrencilerin ortalaması olan 117’den büyüktür. Bu bulgu düzenli olarak spor yapan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin düzenli olarak spor yapmayanlara oranla daha yüksek olduğunu, sporun öznel iyi oluş düzeyine olumlu yönde etki ettiğini göstermektedir.

Sporun şiddete maruz kalan öğrencilerin ruh sağlığı düzeylerinin düzelmesinde etkin olduğu ve şiddete maruz kalan öğrencilerin benlik algısını olumlu yönde değiştirdiği ve uyum düzeylerini arttırdığı saptanmıştır. Bunun nedeni olarak şiddete maruz kalan öğrencilerin onaylanma ihtiyaçlarını, kendilerini iyi hissettikleri ve sevdikleri bir alanda karşılaşmış olmaları, şiddetin ortaya çıkardığı olumsuz duyguların spor aracılığı ile ifade bulması, benzer yaşantıya sahip insanların var olduğunu görmeleri ve sevilen bir alanda ortaya çıkan başarıma duygusunun spor aracılığı ile gelişmesidir (Koç, 2007).

İlhan (2009) içsel amaçlara daha fazla sahip olmanın, öğrencilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna ve öznel iyi oluşlarına katkı sağlarken; dışsal amaçlara sahip olmanın ise ihtiyaç doyumunun ve öznel iyi oluşun azalmasına neden olduğunu belirtmiştir. Sportif anlamda başarı elde etmek isteyen bireyin bunu içselleştirmesi gerekir. Aksi durumda arzuladığı başarıyı elde etmesi güçtür. Bu çerçeveden bakıldığında spor yapan bireylerin içsel amaçlarının yüksek olduğu ve buna bağlı olarak öznel iyi oluş düzeylerinin de yüksek olacağı söylenebilir.

Bu araştırmalardan elde edilen bulguların araştırmamızın bulguları ile tutarlı olduğu görülmüş, sporun bireyin kendini kabul etmesi ve onaylamasına ve dolayısı ile öznel iyi oluşlarına olumlu yönde etki ettiği saptanmıştır.

3. Farklı Okul Türlerinde Eğitim Gören Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki Farka İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerin farklı okul türlerinde (genel, meslek ve spor lisesi) eğitim görmeleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) uygulanmış ve bulgular tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Okul Türü İle Öznel İyi Oluş Arasındaki Farka İlişkin Bulgular

| | Kareler Toplamı | S.D. | Kareler Ortalaması | F | Önem düzeyi (p) |
|---------------|--------------------|------|-----------------------|------|--------------------|
| Gruplar arası | 14710,2 | 2 | 7355,1 | | |
| Gruplar içi | 138761,3 | 407 | 340,9 | 21,5 | 0.00 |
| Toplam | 153471,6 | 409 | | | |

Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin farklı okul türlerinde eğitim görmeleri ile öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin farkla ilgili uygulanan varyans analizi sonucu $F = 21,51$ olarak $p < 0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu öğrencilerin farklı okul türlerinde eğitim görmeleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında fark olduğunu göster-

mehtedir. Bu farkın hangi okul türleri arasında olduğunu anlamak için LSD (Least Significant Differance) Post Hoc Testi uygulanmış ve bulgular Tablo 3.1'de verilmiştir.

Tablo 3.1. Okul Türü İle Öznel İyi Oluş Arasındaki Farka İlişkin LSD Testi İle İlgili Bulgular

| (I) Okul Türü | (J) Okul Türü | Ortalamalar Arası Fark (I-J) | Önem Düzeyi (p) |
|-------------------|-------------------|------------------------------------|-----------------|
| 1 (Genel Lise) | 2 (Meslek Lisesi) | 5,06 | 0.03 |
| 1 (Genel Lise) | 3 (Spor Lisesi) | -8,81 | 0.00 |
| 2 (Meslek Lisesi) | 3 (Spor Lisesi) | -13,87 | 0.00 |

Elde edilen bulgular çerçevesinde Tablo 3.1. incelendiğinde genel lisede öğrenim gören öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin meslek lisesinde okuyan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu, spor lisesinde okuyan öğrencilerden ise daha düşük olduğu sonucunun elde edildiği görülmüştür. Yine meslek lisesinde okuyan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin spor lisesinde okuyan öğrencilere oranla daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu bulgulardan hareketle spor lisesinde okuyan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin hem genel lisede hem de meslek lisesinde okuyan öğrencilerden yüksek olduğu söylenebilir.

Kişinin iyi oluşu, yaşamından doyum almasına, sosyal bir çevrede işlevde bulunmasına ve olumlu duygular yaşamasına bağlıdır (Tuzgöl Dost, 2005). Buda bireyin sosyal yaşamdaki başarısı ile de ilişkili bir durumdur. Bu çerçeveden bakıldığında spor liselerinde okuyan öğrencilerin sportif anlamda elde ettikleri başarıların onların sosyal anlamda kabul görmelerini ve yaşamdan doyum almalarını sağlamaktadır. Diğer lise türleri ile kıyaslandığında spor lisesi öğrencilerinin kendilerine olan öz güven ve buna bağlı olarak iyi oluş düzeyleri yüksek çıkmıştır.

4. Öğrencilerin Boş Vakitlerini Geçirme Şekilleri ile Öznel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki Farka İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerin boş vakitlerini geçirme şekilleri (spor, müzik, kitap okuma, bilgisayar ve diğer. Burada belirlenen boş vakitlerini geçirme şekilleri örneklem grubu tarafından en fazla ifade edilenler arasından sıraya göre belirlenmiştir) ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) uygulanmış ve bulgular tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Boş Vakitlerini Geçirme Şekilleri İle Öznel İyi Oluş Arasındaki Farka İlişkin Bulgular

| | Kareler toplamı | S.D | Kareler Ortalaması | F | Önem düzeyi (p) |
|---------------|--------------------|-----|-----------------------|------|--------------------|
| Gruplar arası | 19389,9 | 4 | 4847,4 | | |
| Gruplar içi | 134081,6 | 405 | 331,06 | 14,6 | 0.00 |
| Toplam | 153471,6 | 409 | | | |

Tablo 4 incelendiğinde, öğrencilerin farklı alışkanlıklarının bulunması ile öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin farkla ilgili uygulanan varyans analizi sonucu $F= 14,6$ olarak $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu öğrencilerin farklı alışkanlıklarının bulunması ile iyi oluş düzeyleri arasında fark olduğunu göstermektedir. Bu farkın hangi alışkanlıklar arasında olduğunu anlamak için LSD (Least Significant Difference) Post Hoc Testi uygulanmış ve bulgular Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1. Boş Vakitlerini Geçirme Şekilleri İle Öznel İyi Oluş Arasındaki Farka İlişkin LSD Testi İle İlgili Bulgular

| (I) Okul Türü | (J) Okul Türü | Ortalamalar Arası Fark (I-J) | Önem Düzeyi (p) |
|------------------|------------------|------------------------------------|-----------------|
| 1 (Spor) | 2 (Müzik) | 12,97 | 0.00 |
| 1 (Spor) | 4 (Bilgisayar) | 15,23 | 0.00 |
| 1 (Spor) | 5 (Diğer) | 9,18 | 0.02 |
| 2 (Müzik) | 3 (Kitap okuma) | -11,94 | 0.02 |
| 3 (Kitap okuma) | 4 (Bilgisayar) | 14,20 | 0.00 |

Elde edilen bulgular çerçevesinde Tablo 4.1. incelendiğinde boş zamanlarında spor yapan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin boş zamanlarında müzik dinleyen, bilgisayar başında geçiren ve daha farklı etkinliklerle ilgilenen öğrencilere oranla daha yüksek olduğu sonucunun elde edildiği görülmüştür. Ayrıca boş zamanlarında müzik dinleyen öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin boş zamanlarında kitap okuyan öğrencilere oranla daha düşük olduğu saptanmıştır. Son olarak boş zamanlarında kitap okuyan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin boş zamanlarını bilgisayarla geçiren öğrencilere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgulardan farklı olarak spor yapma ile kitap okuma, müzik dinleme ile bilgisayar başında vakit geçirme, kitap okuma ile bilgisayar başında vakit geçirme değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Bu bulgulardan hareketle boş zamanlarında spor yapan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin boş zamanlarında müzik dinleyen, bilgisayar başında vakit geçiren öğrencilerden yüksek olduğu, sporun öznel iyi oluş üzerine pozitif bir etki yaptığı söylenebilir.

Spor yapan öğrencilerde başarı arzusu, yapmayanlara göre daha fazladır (Kabak, 2009). Ayrıca sporun bireyin sosyalleşmesi üzerinde de önemli oranda etkisinin olduğu saptanmıştır (İlhan, 2008). Durum böyle olunca boş zamanlarında spor ile uğraşan öğrencilerin kendilerine güveni de sportif anlamda elde ettikleri başarı ile artmakta buda öz yeterlilik olumlu yönde etkilemektedir. Bu bulgulardan hareketle sporun öğrencilerin ruhsal gelişimleri üzerinde pozitif bir katkısının olduğunu söyleyebiliriz.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmadan elde edilen bulgular neticesinde şu sonuçlara varılmıştır;

1. Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde kızların öznel iyi oluş düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu görülmüştür.
2. Düzenli olarak spor yapan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin düzenli olarak spor yapmayanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
3. Okul türü açısından değerlendirildiğinde, spor lisesinde okuyan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin hem genel lisede hem de meslek lisesinde okuyan öğrencilerden yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.
4. Son olarak, boş zamanlarında spor yapan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin boş zamanlarında müzik dinleyen, bilgisayar başında geçiren ve daha farklı etkinliklerle ilgilenen öğrencilere oranla daha yüksek olduğu sonucunun elde edildiği görülmüştür.

Araştırma sonucunda elde edilen bu bulgulardan hareketle, bundan sonra yapılacak benzer araştırmalara ışık tutması açısından şu önerilerde bulunulabilir;

1. Bu çalışmada öğrencilerin öznel iyi oluşları üzerine sporun, öğrencinin eğitim gördüğü okulun türünün, cinsiyetinin ve boş zamanlarını geçirme şekillerinin etkisi incelenmiştir. Ayrıca öznel iyi oluş üzerine farklı değişkenlerin ne şekilde etki ettiğinin incelenmesi faydalı olacaktır.
2. Eğitim kurumlarında öğrencilerin öznel iyi oluşlarına katkı sağlamak amacıyla ilgi ve yeteneklerine uygun spor etkinliklerinin düzenlenmesi önleyici rehberlik anlayışı açısından istenmeyen davranışların önlenmesini sağlayacağından faydalı olacaktır. Bu açıdan bakıldığında ilköğretim ve ortaöğretimde müfredatında buna uygun etkinlik ve faaliyetlere daha fazla yer verilmesi faydalı olacaktır.
3. Öznel iyi oluş üzerine diğer değişkenler ile kıyaslandığında sporun etkisinin daha fazla olduğu saptanmıştır. Bu çerçeveden bakıldığında hem bilimsel anlamda hem de sportif anlamda her kesimden destek alınarak insan sağlığı açısından sporun önemi vurgulanması ve bilinç oluşturmaya çalışılması fayda sağlayacaktır.
4. Bu araştırma ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Benzer araştırmalar ilköğretim ve üniversite öğrencileri üzerinde de yapılabilir.

Kaynakça

- Bayraktar, C. (2003). *Sosyal Yapı Özelliklerinin Spora Etkisi*, **Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi**, Cilt: XVII, Sayı: 1.
- Demir, M. ve Filiz K.(2004). *Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri*, **Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi**, Cilt 5, Sayı 2,109-114-109.
- Diener, E. (1984). *Subjective well-being*, **Psychological Bulletin**, 95(3): 542- 575.
- Diener, E. (2000). *Subjective Well-Being: The Science Of Happiness And A Proposal For A National Index*, **American Psychologist**, 55, 34-43.
- Diener, E., Sandvik, E. & Larsen, R. J. (1985). *Age and sex effects for emotional intensity*, **Developmental Psychology**, 21(3): 542- 546.
- Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2002). *Very happy people*, **Psychological Science**, 13(1): 81- 84.
- İlhan, L. (2008). *Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi ve Sporun Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi*, **Kastamonu Eğitim Dergisi**, Mart 2008, Cilt:16 No:1 315-324.
- İlhan, T. (2005). *Öznel İyi Oluşa Dayalı Mizah Tarzları*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- İlhan, T. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Uyum Modeli: Yaşam Amaçları, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara.
- Kabak, F. (2009). *Ergenlerde Spora Katılımın Saldırgan Davranışlar Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Adana.
- Koç, M. (2007). *Şiddetin Ortaya Çıkardığı Psikolojik Travmayla Baş Etmede Sporun İşlevselliği*, **Kırgızistan Manas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi**, Sayı: 18.
- Kuzucu Y. (2006). *Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psikoeğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara. <http://www.sbe.dpu.edu.tr>. "Bir Kişilik Özelliği Olarak Suçluluk ve Spora İlişkisi". Küçük V. ve Acet M., Erişim Tarihi: 15.08.2010. <http://www.sbe.dpu.edu.tr>. "Psiko-sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi." Küçük V. ve Koç H. Erişim Tarihi: 15.08.2010.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2001). *To Be Happy or To Be Self-Fulfilled: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*, In S. Fiske (Ed.), **Annual Review of Psychology** 52; 141-166.
- Saföz Güven, İ.G. (2008). *Fen ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Örüntüleri ve Psikolojik Belirti Türleri*, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Adana.

- Saygın, Y. (2008). **Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi**, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Konya.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). *Ruh Sağlığı ve Öznel İyi Oluş*, **Eurasian Journal of Educational Research**, 20 Pp.
- Türkdoğan T. (2010). **Üniversite Öğrencilerinde Temel İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin Öznel İyi Oluş Düzeyini Yordamadaki Rolü**, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Denizli.
- Wood, W., Rhodes, N. & Whelan, M. (1989), *Sex differences in positive well- being:A consideration of emotional style and marital status*, **Psychological Bulletin**,106(2): 249- 264.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*, Bağlam Yayınları, İstanbul.
- Yiğitbaşı İ. (2002). **Ferdi ve Takım Sporlarında Saldırganlık Türlerinin Araştırılması**, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.

THE ANALYSIS OF SUBJECTIVE WELL-BEING OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS' IN TERMS OF SOME VARIABLES

Dr. Fahri SEZER*

Abstract

In this study, it was investigated that how sports and some other variables effect subjective well being levels of high school students. Sample of the survey included 75 girls, 335 boys, totally 410 students studying in high schools in Erzurum. t Test, Anova and average values were carried out when analyzing the data's in this survey. According to the analysis, it was found that positive influence of sports on subjective well being levels of high school students.

Key Words: Subjective well-being, secondary education, sports

* Balıkesir Univ. Necatibey Faculty of Education, Department of Educational Sciences, Division of Guidance and Psychological Counselling,